

Uma verdadeira estratégia

15/12/2005

Mesmo antes de decidir o momento propício para deixar de fumar, deverá ter delineado um verdadeiro **esquema do seu consumo de tabaco**:

- Em que momento do dia se sente mais tentado?
 - A que horas fuma o primeiro cigarro?
 - Porque fuma e porque quer deixar de fumar?
- etc.

Escreva todas estas perguntas/respostas para saber exactamente qual a sua motivação e os meios que quer utilizar para atingir o seu objectivo. Nos primeiros dias, anote também os **efeitos benéficos** que sentir: respiração, paladar e olfacto, finanças...

Areje e faça uma boa limpeza nos locais onde costumava fumar: casa, escritório, carro...

Esconda isqueiros, fósforos, maços de tabaco e fotos com fumadores (principalmente se for você a pessoa fotografada!)

Não guarde nenhum maço de tabaco de reserva numa gaveta; em vez disso, tenha sempre à mão um substituto da nicotina para utilizar apenas em caso de emergência!

Anote todas as dicas que lhe permitirão resistir à vontade de fumar e adapte-as ao seu estilo de vida. Acima de tudo, mantenha-se atento e nunca se culpabilize!

Une initiative de l'Union Européenne

